

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине**

ФИО: Косенок Сергей Михайлович

Должность: ректор

Дата подписания: 15.06.2026 14:18:12

Уникальный программный ключ:

e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине
Кондиционная тренировка в адаптивной физической культуре и спорте, 2 семестр

Код, направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Типовые задания для контрольной работы

Тема контрольной работы (реферативного типа)

В рамках дисциплины предлагается выполнение работы на тему «Кондиционная тренировка для повышения функциональных возможностей организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

Типовые вопросы к зачету:

1. Дайте краткую характеристику о стимулируемом развитии физических качеств на кондиционной тренировке.
2. Перечислить тесты для оценки физических качеств.
3. Оценка физической активности при помощи опросников.
4. Определение пульса, оптимальной индивидуальной целевой зоны сердечного ритма, максимальной потребности кислорода на основе использования пульсометров.
5. Оценка влияния физической нагрузки на организм занимающихся физической культурой с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Использование методов и технологий из смежных областей знаний для повышения эффективности занятий по физической культуре.
7. Какова технология может использоваться для разработки программы занятий для развития физических качеств.
8. Физические упражнения для развития качества сила.
9. Физические упражнения для развития качества скоростно-силовых качеств.
10. Физические упражнения для развития качества выносливости.
11. Физические упражнения для развития координационных способностей.
12. Приведите примеры упражнений для мышц верхних конечностей при занятиях оздоровительной тренировкой.
13. Приведите примеры упражнений для мышц туловища при занятиях оздоровительной тренировкой.
14. Приведите примеры упражнений для мышц нижних конечностей при занятиях оздоровительной тренировкой.
15. Структура занятий кондиционной тренировки.
16. Что такое кондиционная тренировка.
17. Раскройте основные правила «растяжки».
18. Почему оздоровительная физическая культура является ведущим в методике проведения индивидуальных тренировок?
19. Разработка оздоровительной программы по кондиционной тренировке.
20. Примеры передового опыта по повышению эффективности занятий адаптивной физической культурой.